

Vinterprogram 2019/2020

**Kom og deltag i en eller flere af klubbens vinteraktiviteter og oplev det store fællesskab.
Bliv vintermedlem og få lyst til at blive ved hele året – der er plads til alle.
Aktiviteterne starter mandag den 21. oktober og slutter lørdag den 29. marts.**

Vi tilbyder holdtræning med instruktører i Yoga -, Ballroom Fitness, rospinning -, hockey -, konditions- og styrketræning, samt adgang til svømmehallen med klubbens egne livreddere.

Alle ugens dage er der mulighed for at deltage i de planlagte aktiviteter, derudover kan du benytte klubbens motionsrum, hvor der er åbent næsten hele døgnet.

Priser:

Prisen for 5 måneders medlemskab kommer an på, hvor gammel du er:

Under 25 år kr. 715

Under 65 år kr. 1.045

65 år + kr. 605

Yoga koster 500 kr. ekstra.

Ball Room Fitness koster 225 kr. ekstra.

Har du lyst til at blive medlem?

Det kan du få svar på ved at prøve, de første 2 uger er helt gratis.

Hent klubbens samlede vinterprogram på klubbens hjemmeside: www.hadsundroklub.dk søg på vinterprogram.

Vil du vide mere kan du kontakte Anders Toft Christiansen på mobil: 20 64 59 02 eller Bo Nielsen på mobil: 51 31 39 76

Du er også velkommen til at besøge os i klubben på Thygeslundvej 9 i Hadsund.

Vi glæder os til at høre fra dig.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Vinterprogram 2019/20 fra 21.10.2019	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.
Yoga hold 1 (minimum 12 deltagere)	13,45-15.00					
Yoga hold 2 (minimum 12 deltagere)	15.10-16.25					
Fit & Frisk + 40 år konditions-og styrketræning	19.00-20.00			19.00-20.00		
Intervaltræning i romaskine og anden træning, unge	17.00-18.00	17.00-17.30	17.00-18.00	17.00-18.00		09.30-11.00
Rospinning, alle		19.00-20.30		19.00-20.30		
Rospinning, pensionister fra uge 45			09.00-10.00			
Hockey/floorball			19.00-20.00			
Ballroom Fitness (minumum 10 deltagere)		17.30-18.30				
Svømning I Hadsund Svømmehal						13.00-15.00

+Adgang til klubbens motionsrum alle ugens dage.